

11月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質
	主食	飲み物	おかず				
1金	文化の日献立						793 kcal
	菊の花寿司		菊花しゅうまい すまし汁 果物（ぶどう）	米,砂糖,炒め油,ごま油,でんぷん,もち米,★しゅうまいの皮,★あられ麩	★油揚げ,豚ひき肉,鶏肉,★冷凍豆腐,★牛乳	人参,ごぼう,干し椎茸,冷凍さやいんげん,菊のり,干し椎茸,長葱,キャベツ,生姜,えのきたけ,小松菜,ぶどう	30.8 g 23.3 g
5火	レンズ豆入りドライカレー		カリカリサラダ 果物（柿） 	米,★バター,炒め油,砂糖,油	豚ひき肉,★大豆ミート,レンズ豆,★油揚げ,★ちりめんじゃこ,★牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,★マッシュルーム水煮,きゅうり,キャベツ,もやし,柿	811 kcal 30.8 g 23.4 g
6水	リクエスト 味噌ラーメン		リクエスト アーモンドキャラメルポテト	★中華めん,炒め油,砂糖,白ごま,練りごま,ラード,ごま油,さつまいも,★揚げ油,★バター,★アーモンドパウダー,★アーモンドスライ	豚肉,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,たけのこ水煮,にら,粒コーン缶,長葱	800 kcal 29.8 g 27.5 g
7木	ご飯のりの佃煮		厚焼き卵 肉じゃが	米,砂糖,炒め油,じゃがいも	のり,★たまご,豚ひき肉,★大豆ミート,豚肉,★牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん	792 kcal 30.8 g 19.3 g
8金	いい歯の日献立 ～カルシウム&かみごたえ～						762 kcal
	大豆入り昆布ごはん		にぎすのさらさ揚げ 鉄骨ごまサラダ 沢煮椀	米,もち米(無洗米),炒め油,三温糖,でんぷん,★揚げ油,白すりごま,練りごま,油,砂糖	豚ひき肉,★油揚げ,刻み昆布,★大豆(水煮缶詰),★にぎすドレッシング,ひじき,豚肉,★牛乳	人参,生姜,小松菜,切干し大根,枝豆,大根,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱	34.0 g 29.3 g
11月	リメンブランス・デー給食 ～8年家庭科・生徒考案～						747 kcal
	ミートソースパスタ		ほうれん草サラダ ミルクゼリーいちごソース	★スパゲッティ,オリーブ油,白ごま,砂糖,★生クリーム,いちごジャム	ベーコン,豚ひき肉,★大豆ミート,★粉チーズ,乾燥わかめ,★ツナ油漬,アガー,★調理用牛乳,★牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリ,干し椎茸,ポイルトマト,トマトピューレ,ほうれんそう,白菜	30.9 g 26.9 g
12火	しらす入りわかめごはん		さつま芋とレバーのセサミカクテル もずく汁 果物(みかん) 	米,白ごま,でんぷん,米粉,さつまいも,★揚げ油,三温糖,ごま油	炊き込みわかめ,★しらす干し,豚肝臓,赤みそ(辛),★たまご,★冷凍豆腐,もずく,★牛乳	生姜,人参,大根,長葱,みかん	758 kcal 27.7 g 18.0 g
2学期期末考査 11/13(水)・14(木)・15(金) <給食なし>							
18月	きなこ豆乳トースト		ビーンズシチュー フレンチサラダ	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤さだめ,★小麦粉	★きな粉,★豆乳,★たまご,鶏肉,ベーコン,★大豆,レンズ豆,★牛乳	セロリ,人参,玉葱,トマトピューレ,粒コーン缶,キャベツ,小松菜,にんにく	762 kcal 31.4 g 34.0 g
19火	石川県応援献立 ～石川県産さわら使用～						786 kcal
	ご飯		さわらの西京焼き めった汁 果物(りんご)	米,砂糖,ごま油,炒め油,さつまいも	★さわら,赤みそ(辛),豚肉,★油揚げ,白みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,ごぼう,人参,大根,こんにゃく,長葱,小松菜,りんご	31.9 g 19.5 g
20水	奈良茶めし		ぎせい豆腐 大根のうま煮	米,もち米,★揚げ油,さつまいも,でんぷん,三温糖,炒め油	★大豆,★絞豆腐,鶏ひき肉,★たまご,★冷凍生揚げ,★うすら卵水煮,★牛乳	人参,長葱,干し椎茸,生姜,大根,青菜	808 kcal 34.4 g 28.6 g
21木	板橋ふれあい農園会給食の日 ～区内産大根～						771 kcal
	おろしスパゲティ		ジャーマンポテトのチーズ焼き 果物(みかん)	★スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,炒め油,じゃがいも,★バター	★ツナ油漬,刻みのり,ベーコン,★ピザチーズ,★牛乳	大根,玉葱,レモン(果汁・生),人参,パセリ,みかん	31.7 g 27.2 g
22金	だして味わう和食の日						779 kcal
	五目おこわ		鯖のにんにく味噌焼 おっきりこみ	米,もち米,炒め油,三温糖,砂糖,ごま油,白ごま,里芋,★ウェーブワンタン,でんぷん	鶏肉,★油揚げ,★さば,赤みそ(辛),★牛乳	生姜,ごぼう,人参,干し椎茸,冷凍さやいんげん,にんにく,大根,しめじ,こんにゃく,長葱,小松菜	34.4 g 27.2 g
25月	家庭の防災備蓄活用献立 ～サバ缶を使おう！～ ▲・●			★ミルクパン,★マヨネーズ,さつまいも,じゃがいも,炒め油,★小麦粉,油,★バター,★生クリーム,オリーブ油,砂糖	★さば(水煮),鶏肉,ひよこ豆,★調理用牛乳,★牛乳	らっきょう(甘酢漬),人参,玉葱,チンゲンサイ,ぶなしめじ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	779 kcal 32.0 g 34.3 g
	サバマヨサンド		さつま芋のクリーム煮 花野菜のマリネ				
26火	キムチ豆腐丼		ナムル 米粉のキャラメルケーキ	米,砂糖,炒め油,でんぷん,白ごま,ごま油,米粉,油,グラニュー糖	鶏肉,★冷凍豆腐,白いんげん豆ペースト,★牛乳	生姜,にんにく,白菜キムチ,人参,キャベツ,長葱,にら,小松菜,切干し大根,★だいずもやし	797 kcal 29.2 g 23.6 g
27水	ご飯		ホキの紅葉揚げ さつまいもの味噌汁 じゃこごまあえ	米,★小麦粉,でんぷん,★揚げ油,さつまいも,油,練りごま,砂糖,白ごま	★ホキ,★たまご,★生揚げ,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛),★ちりめんじゃこ,★牛乳	人参,長葱,大根,小松菜,キャベツ	782 kcal 31.7 g 19.0 g
28木	かつおごはん		みぞれ汁 小松菜のおかかあえ 白ごまプリン	米,★米粒麦,でんぷん,★揚げ油,砂糖,白ごま,炒め油,里芋,練りごま,★生クリーム	★かつお,豚肉,★生揚げ,生わかめ,★花かつお,★調理用牛乳,アガー,★牛乳	生姜,人参,長葱,えのきたけ,大根,小松菜,キャベツ	778 kcal 34.0 g 27.0 g
29金	ブックメニュー ～重松清:著「カレーライス」より～						855 kcal
	チキンカレーライス リクエスト		海藻サラダ 黄桃ヨーグルト	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★バター,油,★小麦粉,ごま油,砂糖	鶏肉,★ピザチーズ,海草ミックス(乾燥),★プレーンヨーグルト,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬,キャベツ,りょくとうもやし,きゅうり,黄桃缶	29.5 g 23.5 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。

☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。

☆学校のホームページに献立表・給食だより・給食写真を掲載しています。

今月の目標:感謝の
気持ちをもって
食事をしよう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月平均	786	31.5
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5